

บันทึกจิตตอน...



เห็น



สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

บันทึกจิตตอน...

จิตเห็นจิต

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

ISBN 978-974-16-0282-7
พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการผลิต มูลนิธิบ้านอารีย์
๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน สามเสนใน
พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐๒-๒๗๙-๗๘๓๘
<http://www.baanaree.net>

ประสานงาน นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ
ออกแบบ สบายะ
<http://sabaya.multiply.com>

ภาพประกอบ เขมเบ้
ปกและกราฟฟิก เนก, ไซอิ๋ว
รูปเล่ม พาราเซตามอล
พิสูจน์อักษร จี๊ป

พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
๑๑๘ ซ.๖๘ ถ.เจริญสุขนิทวงศ์ เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒-๔๓๕-๘๕๓๐



www.wimutti.net

คำนำ

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ...

มรดกธรรมจากอริยสัจแห่งจิต หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

ยังคงไพเราะและกังวานอยู่ในใจเสมอมา

แต่คงยากยิ่งนักที่จิตอันโง่เขลานี้จะเข้าใจได้ว่า

จิตเห็นจิต เป็นเช่นไร

หากมิได้ผ่านการสั่งสอน

ปมพะวงการ “ดูจิต”

ด้วยความเมตตาอย่างล้นเหลือ

ด้วยคำแล้วคำเล่าจาก หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ด้วยคำแล้วคำเล่าที่หลวงพ่เมตตาชี้ให้เห็นว่า

“เผลอไปแล้วนะ”

“เพ่งไปแล้วนะ”

“ให้รู้สิ่งที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง”

และอีกมากมายหลากหลายสภาวะธรรม
ที่หลวงพ่เมตตาชี้ให้ดู
ตลอดเวลา ๘ ปีที่ผ่านมา

แม้วันนี้ จะแค่เพิ่งเข้าใจได้บ้างว่า
จิตเห็นจิต เป็นเช่นไร
แม้วันนี้ จิตจะยังไม่เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง
แม้วันนี้ ยังต้องพากเพียรหัดดูจิตไปจนกว่า
จิตได้เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ในวันข้างหน้าก็ตาม
แต่ก็ขอจดบันทึกดูจิตตอนนี้เอาไว้
เพื่อเตือนความจำว่า
จิตเห็นจิต นั้นเห็นได้อย่างไร

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

วันที่ ๑๙ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑

สารบัญ

๑. ชวนให้สงสัย	๗
๒. เข้าใจได้อย่างไร	๙
๓. หัดรู้จิตแล้วจะเข้าใจ “จิตเห็นจิต”	๑๑
๔. “จิตเห็นจิต” ในชีวิตประจำวัน	๑๙
๕. “จิตเห็นจิต” ในอิริยาบถต่างๆ	๒๐
๖. จิตเห็นจิตเป็นอย่างไรได้บ้าง	๒๓
๗. จิตเห็นจิตที่มีกิเลส	๒๖
๘. “จิตเห็นจิต” กับการเกิดปัญญา	๓๒
๙. กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา	๓๙
๑๐. ปลื้มวางความเห็นผิด	๔๓
๑๑. กิเลสเบาบางลง	๔๖
๑๒. ปลื้มวางความยึดกาย	๔๙
๑๓. ปลื้มวางความยึดจิต	๕๑
๑๔. อริยสัจแห่งจิต	๕๕
๑๕. ปิดท้ายบันทึก	๕๖





ชวนให้สงสัย

คำว่า “จิต”

ยังเป็นคำที่ชวนให้เกิดความสงสัยได้มากที่สุดทีเดียวว่า

จิตคืออะไร อะไรที่เรียกว่าจิต

จิตกับใจเหมือนหรือต่างกันหรือไม่

แม้จะพอเข้าใจได้ว่า จิตนั้นเป็นนามธรรม

แต่พอเจอคำว่า “ดูจิต” ก็สงสัยกันแทบทุกคนว่า

ในเมื่อจิตเป็นนามธรรม มองไม่เห็นด้วยตา

แล้วจะเอาอะไรไปดูจิตละ

ยิ่งมาเจอที่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านได้แสดงธรรมไว้ว่า

“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค”

ก็อาจทำให้บางคนคิดแย้งไปเลยว่า

จิตเห็นจิตไม่ได้หรอก เพราะจิตทำหน้าที่รู้

ที่จิตไปเห็นนั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อเป็นสิ่งที่ถูกรู้แล้ว

จะเรียกว่าจิตได้อย่างไร

หรือบางคนอาจคิดตามหลักภาษาว่า

จิตเป็นประธาน มีการเห็นเป็นกริยา

แล้วจะมีจิตเองเป็นกรรม

หรือเป็นสิ่งที่ถูกเห็นได้อย่างไรกัน

ใครที่กำลังสงสัยอยู่ รู้สึกไหมว่า กำลังสงสัยอยู่

รู้สึกไหมว่า กำลังครุ่นคิดอยู่...

๒

เข้าใจได้อย่างไร

ถ้าจะให้เข้าใจจริงๆว่า “จิตเห็นจิต” เป็นอย่างไร
ก่อนอื่นต้องวางใจให้ได้ก่อนว่า

การจะเข้าใจภาษาธรรมนั้น

ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจได้ด้วยกระบวนการคิด

ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจได้ด้วยคำพูดตามหลักภาษา

ที่ใช้สื่อสารกันอยู่ทั่วไป แต่ต้องเข้าใจด้วย

การรู้สึกได้จริงด้วยตัวเอง

เพราะภาษาธรรมนั้น เป็นการหยาบยืมภาษาทั่วไป
มาใช้บอกเล่าถึงสภาพที่แท้จริงขององค์ธรรมนั้น ๆ
ซึ่งสภาพที่แท้จริงขององค์ธรรมนั้น

ไม่สามารถจะมีคำใดที่จะบอกเล่าได้อย่างครบถ้วน
อีกทั้งในเรื่องของภาษานั้น แม้จะเป็นคำเดียวกัน
แต่ถูกใช้ต่างที่ ต่างสภาพแวดล้อม หรือต่างกลุ่มผู้ฟัง
ความเข้าใจในการสื่อด้วยภาษาก็ย่อมแตกต่างกันไป

เมื่อวางใจได้แล้วว่า การจะเข้าใจภาษาธรรม

หรือจะเข้าใจคำว่า “จิตเห็นจิต” ได้นั้น

ต้องรู้ได้จริงด้วยตัวเอง ก็ต้องทราบอีกนิดว่า

สิ่งที่ต้องรู้ได้จริงด้วยตัวเองในเรื่องของธรรมนั้น

ก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกล หากแต่คือ กายและจิตตัวเอง



๓

หัดรู้จิตแล้วจะเข้าใจ“จิตเห็นจิต”

การจะเข้าใจว่า **จิตเห็นจิต** เป็นอย่างไรนั้น
เห็นจะมีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นคือ ต้อง “**หัดรู้จิต**” เท่านั้น

การหัดรู้จิต ก็ไม่มีวิธีการอะไรที่ยุ่งยากเลย
เพียงแค่ว่าให้ให้เกิดความรู้สึก
หรือรู้ได้เองบ่อย ๆ ว่า **มีกายมีจิตอยู่**
โดยไม่ต้องมีความตั้งใจจะรู้ให้ได้ว่ามีกายมีจิตอยู่
และไม่ต้องบังคับให้รู้ได้ว่ามีกายมีจิตอยู่

แต่ในการหัดให้รู้ว่ามีกายมีจิตอยู่ได้เองบ่อย ๆ นั้น
ในตอนแรก ๆ ก็คงต้องอาศัยความตั้งใจอยู่บ้าง
เพราะส่วนมากแล้วถ้าไม่ตั้งใจจะรู้ลงมาที่กายที่จิตตัวเอง
ก็จะไม่ยอมรู้กายไม่ยอมรู้จิตได้เองเลย
ซึ่งเป็นเพราะคนเรานั้น ล้วนแต่มีความเคยชิน
ที่จะหลงลืมกายลืมจิตตัวเองไป
เมื่อหลงลืมไป ก็จะไม่รู้สึกเลยว่า มีกายมีจิตตัวเองอยู่

เพราะเอาแต่หลงไปรู้อยู่ในรูปที่ตาเห็นบ้าง
หลงไปรู้อยู่ในเสียงที่หูได้ยินบ้าง
หลงไปรู้อยู่ในเรื่องราวที่กำลังคิดบ้าง
หลงไปรู้อยู่ในสัมผัสทางกายบ้าง
หลงไปรู้อยู่ในรสที่ลิ้นกำลังได้รับบ้าง
หรือไม่ก็หลงไปรู้อยู่ในกลิ่นที่จมูกกำลังได้รับบ้าง

ดังนั้น ในเบื้องต้น หากยังไม่สามารถรู้สึกได้ว่า
มีกายมีจิตได้เองอย่างไม่จงใจ
ก็ต้องหัดรู้แบบจงใจไปก่อน แม้ว่าการรู้แบบจงใจนี้
จะยังไม่ใช่ว่ารู้ที่ถูกต้องก็ตาม
และเมื่อยังต้องรู้แบบจงใจ ก็ต้องทราบด้วยว่า
ยังรู้แบบจงใจ แล้วเมื่อจิตมีพัฒนาการมากขึ้น
ต่อไปก็จะสามารถรู้ได้เองโดยปราศจากการจงใจ

สิ่งที่ต้องระวังและต้องสังเกตให้ดีคือ
หากหัดรู้ไม่ตรงจุดหรือไม่ถูกที่แล้ว
ก็จะไม่เกิดผลเป็นการรู้กายรู้จิตได้เอง
(ไม่เกิดผลเป็นการรู้กายรู้จิตโดยไม่จงใจ)



ที่ว่าหัดรู้ไม่ตรงจุดนั้น ก็คือ แทนที่จะหัดรู้ว่า
หลงไปรู้อยู่ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสทางกาย
หรือหลงไปรู้อยู่ในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางใจ
กลับไปหัดรู้ว่าเห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร
ได้กลิ่นอะไร ได้รับรสอะไร ได้รับสัมผัสอะไรทางกาย
ส่วนทางใจนั้นก็มักที่จะหัดรู้ผิดจุดคือ
ไปหัดรู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไร เพราะอะไรทำให้รู้สึกโกรธ ฯลฯ

หากจะเริ่ม “**หัดรู้จิต**”

ก็ลองหัดรู้ว่าหลงไปอยู่ในรูปก่อนก็ได้
เพื่อจะได้เข้าใจว่า หลงไปรู้อยู่ในรูป นั้นเป็นอย่างไร?
วิธีการหัดก็ง่าย ๆ แค่สังเกตว่า
ขณะที่กำลังสนใจมองดูรูปอะไรสักอย่างนั้น
จะเห็นแต่รูปที่กำลังมองเท่านั้น
ไม่รู้สึกละเลยว่ามีร่างกายตัวเองอยู่ในโลกนี้ด้วย
อาการมองเห็นแต่รูปที่กำลังมองอยู่โดยไม่รู้สึกเลยว่า
มีร่างกายตัวเองอยู่ในโลกนี้เองคือ หลงไปรู้อยู่ในรูป

นักจิตจะเรียก อาการหลงไปรู้อยู่ในรูป ว่า
เผลอไปดู หรือเผลอไปมอง หรือหลงไปรู้
(หลงไปรู้ จะหมายถึงหลงไปรู้อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง)
และจะเรียกการหลงไป เผลอไป ว่า
ลืมตัว หรือไม่รู้สีกตัว (บางครั้งก็เรียกว่า **ขาดสติ**)

เมื่อพอจะเข้าใจว่า หลงไปรู้อยู่ในรูป เป็นอย่างไรแล้ว
ต่อไปก็ให้หัดสังเกตตัวเองขณะกำลังมองสิ่งต่าง ๆ ให้อยู่ ๆ
ให้หัดสังเกตไปอย่างมีความสุขและสบายใจ
(อย่าหัดแบบจ้องบังคับตัวเองจนเครียด)
จะสังเกตได้บ้างไม่ได้บ้าง ได้น้อยไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร
หัดสังเกตไปเรื่อย ๆ จนแม้จะไม่ตั้งใจสังเกต
ก็สามารถเกิดความรู้สึกขึ้นได้เองเลยว่า ...
เมื่อก็หลงไปรู้อยู่ในรูป

และหากไม่รู้สีกว่ายากจนเกินไป
ก็ให้หัดสังเกตตัวเองในขณะที่กำลังได้ยินเสียง
ขณะกำลังมีความรู้สึกทางกาย หรือทางใจ ไปด้วยเลย
แม้จะไม่ทราบว่าจะหลงไปรู้อยู่ในอะไร ก็ไม่เป็นไร
แค่เกิดรู้สึกได้เองว่า... เมื่อกี้หลงไป หรือเมื่อกี้เผลอไป
ก็มีค่าเท่ากับ รู้ว่าหลงไปรู้อยู่ในรูป ในเสียง ฯลฯ เช่นกัน

การหัดสังเกตว่า เมื่อกี้หลงไป เมื่อกี้เผลอไป

นักจิตวิทยาจะเรียกว่า **หัดรู้สึกตัว**

เพราะทันทีที่เกิดรู้สึกได้เองว่า

เมื่อกี้หลงไป เมื่อกี้เผลอไป

ก็จะกลับมารู้สึกกว่า

มีร่างกายตัวเองอยู่ในโลกนี้อีกครั้งโดยอัตโนมัติ

ทั้งที่ก่อนหน้านี้ซึ่งเป็นขณะที่กำลังหลงไปหรือเผลอไปนั้น

ไม่รู้สึกละเลยว่ามีร่างกายตัวเองอยู่ในโลกนี้

เหมือนกับว่าร่างกายตัวเองหายไปจากโลกนี้



หากใครสามารถหัดมาจนกระทั่ง
เกิดรู้สึกได้เองแล้วว่า...เมื่อก็กังไป เมื่อก็กังไป
ก็พอจะทำความเข้าใจต่อไปได้แล้วว่า
“จิตเห็นจิต” เป็นอย่างไร เพราะการรู้สึกได้ว่า
เมื่อก็กังไป เมื่อก็กังไปนั้น
เป็นสภาวะของจิตอย่างหนึ่ง
และที่กังไปที่กังไป ก็ไม่ใช่ใครหลงใครหลง
แต่เป็นจิตเองนั่นแหละที่กังไป

ดังนั้น การรู้สึกขึ้นได้เองว่า เมื่อก็กังไป เมื่อก็กังไป
ก็คือการ **เห็นจิต** นั่นเอง แต่จะเป็นการเห็นจิตดวงเก่า
(จิตที่กังไป) ที่เพ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยจิตดวงใหม่
ที่เกิดขึ้นแทนในทันทีที่จิตดวงเก่าดับไป

ดังนั้น...

“จิตเห็นจิต” จึงหมายถึง
การมีจิตดวงใหม่เกิดขึ้น แล้วจิตดวงใหม่นี้ก็
สามารถรู้ได้ว่า จิตดวงเก่าที่ดับไปเป็นอย่างไร
...นั่นเอง





“จิตเห็นจิต”ในชีวิตประจำวัน

จากการที่ได้หัดสังเกตมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการหัดรู้สึก ว่า เมื่อก็หลงไป เมื่อก็เผลอไป นั้นจะสามารถหัดได้โดยไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดสถานที่ ไม่ต้องหลีกเลี่ยงเข้าป่า
ไม่ต้องทิ้งครอบครัวกันแต่อย่างใด
แค่ตื่นลืมตาจากการนอนหลับขึ้นมา
ไม่ว่าจะที่ไหน เมื่อไร ก็หัดกันได้ทันที
จะลุกเดินไปไหนมาไหนก็หัดได้
จะทำอะไร ๆ ะหว่างวันก็หัดได้ นั่งลงตรงไหนก็หัดได้
จึงเท่ากับว่าในแต่ละวัน เราจะมีโอกาสหรือมีเวลาที่จะหัดให้ **จิตเห็นจิต** ได้ตลอดทั้งวัน
ยังมีโอกาสหัดมากเท่าไร
จิตก็จะเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งได้เร็วเท่านั้น
และเมื่อใดที่ **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง**
เมื่อนั้น “มรรค” ก็เกิด เมื่อมรรคเกิดแล้ว “ผล” ก็เกิด
ดังที่หลวงปู่ดูลย์ ได้แสดงธรรมไว้โดยชอบแล้วว่า
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ...



“จิตเห็นจิต” ในอิริยาบถต่าง ๆ

ในแต่ละวัน เราต้องใช้ชีวิตอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ
ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ตลอดเวลา
เพราะฉะนั้น หากเรารู้จักใช้อิริยาบถต่าง ๆ
เพื่อหัดให้ **จิตเห็นจิต** ก็ย่อมทำได้ไม่ยาก

วิธีการหัด เราก็ไม่ต้องจัดทำทางอะไรเลย
เพียงแค่ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวไปตามปกติ
เมื่อต้องเดินก็เดิน เมื่อต้องยืนก็ยืน
เมื่อต้องนั่งก็นั่ง หรือเมื่อต้องนอนก็นอน
แล้วก็หัดให้มีความรู้สึกอยู่ว่าเดิน (ยืน นั่ง นอน)
แต่อย่าบังคับ อย่าจ้างแบบไม่ให้ขาดความรู้สึก

หากพยายามบังคับ หรือพยายามไม่ให้ขาดจาก
ความรู้สึกว่าเดิน (ยืน นั่ง นอน)
หรือแม้แต่ตั้งใจจะให้รู้แคบ ๆ อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย
จะทำให้เกิดอาการเครียด ตึง แน่น
อึดอัดขึ้น ไม่มากก็น้อย
หากเกิดอาการเครียด ตึง แน่น อึดอัด ขึ้นมาละก็
นั่นคืออาการที่บ่งบอกว่า ผิดแล้ว
ผิดเพราะไม่ได้หัดรู้อย่างเป็นปกติธรรมดา
แต่ไปบังคับหรือไปเพ่งจ้องเอาไว้

ในระหว่างเดิน (ยืน นั่ง นอน)
หากจะเกิดความสนใจไปมองรูป
(หรือไปสนใจรู้อยู่ในสิ่งใดก็ตาม)
มากกว่าจะรู้ว่าเดิน (ยืน นั่ง นอน)
ก็ไม่ต้องไปหักหาญดึงให้กลับมาความรู้สึกว่าเดิน (ยืน นั่ง นอน)
แต่ให้หัดสังเกตว่า หลงไปรู้อยู่ในรูป หรือหลงไปรู้
ซึ่งขณะที่กำลังหลงไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าจะเดิน (ยืน นั่ง นอน)

หากสังเกตจนจำได้ว่า หลงไป เป็นอย่างไร
ทันทีที่จิตนึกขึ้นได้ว่าหลงไป
จิตดวงที่หลงไปจะดับลง
เกิดเป็นจิตดวงใหม่ที่รู้ได้ว่า
(จิตเห็นจิตว่า) เมื่อก็หลงไป
และเมื่อรู้ได้จริง ๆ ว่า เมื่อก็หลงไป
ก็จะกลับมารู้สึกอยู่ว่าเดิน (ยืน นั่ง นอน) ได้อีกครั้ง

การหัดให้จิตเห็นจิตนี้ จิตต้องหลงไปก่อน
แล้วจึงค่อยเกิดจิตดวงใหม่ที่รู้ได้ว่า เมื่อก็หลงไป
จึงมักเรียกว่า “ตามรู้ตามดูจิต” “หัดดูจิต”
หรือ “หัดเจริญสติ” ตามที่ได้ยินอยู่บ่อย ๆ

สำหรับในขณะที่กำลังเดิน ไม่ว่าจะเดินไปไหน
จะเดินอยู่ที่ใด จะเดินท่าไหน จะเดินเร็วเดินช้า ก็ตาม
ถ้าเดินแล้วเกิด “จิตเห็นจิต” ได้อยู่เรื่อย ๆ
ก็คือการ “เดินจงกรม” นั่นเอง



๖

จิตเห็นจิตเป็นอย่างไรได้บ้าง

นอกจากจิตจะเห็นว่า เมื่อก็หลงไป (เมื่อก็จิตหลงไป)
ดังที่ได้หัดกันมาแล้วนั้น จิตก็ยังเห็นได้ว่า
เมื่อก็จิตเป็นนั่นเป็นนี่ได้อีกเยอะแยะมากมาย

บางขณะก็อาจเห็นว่า เมื่อก็จิตมีราคะ
(ราคะ คือ พอใจ ติดใจอยู่ในอารมณ์)

บางขณะก็อาจเห็นว่า เมื่อก็จิตมีโทสะ
(โทสะ คือ โกรธ หงุดหงิด รำคาญ ไม่พอใจ)

บางขณะก็อาจเห็นว่า เมื่อก็จิตมีโมหะ
(โมหะ คือ หลงไป ไม่รู้ตามจริง)

บางขณะก็อาจเห็นว่า
เมื่อก็จิตเศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน
กลัว พยาบาท ปรารถนาในกาม ฯลฯ
หรือเห็นจิตที่เป็นฝ่ายไม่ดี ที่เป็นอกุศลจิต

บางขณะก็อาจเห็นว่า
เมื่อก็จิตเบิกบาน ว่าเริง ผ่องใส ฯลฯ
หรือเห็นจิตที่เป็นฝ่ายดี ที่เป็นกุศลจิต

โดยรวมแล้วจิตจะเห็นจิตได้ทั้งที่เป็นจิตที่ดี จิตที่ไม่ดี
และจิตที่เป็นกลาง (ไม่จัดว่าดีหรือไม่ดี) ก็ได้

การหัดเพื่อให้จิตเห็นจิตนั้น
ไม่ใช่จะต้องเรียกชื่อได้ว่า จิตที่เกิดขึ้น จิตที่ดับไป
เป็นจิตชื่อนั้นชื่อนี้แต่อย่างใด เพียงแค่รู้สึกว่ามี
จิตชื่ออะไรก็ไม่รู้เพ่งดับไปสด ๆ ร้อน ๆ
เท่านั้นก็เป็นการหัดเพื่อให้ **จิตเห็นจิต**
อย่างถูกต้องที่สุดแล้ว

แต่ในการพูดคุยสื่อสารกัน ยังจำเป็นต้องเรียกชื่อได้
ไม่เช่นนั้นก็จะสื่อสารกันไม่รู้เรื่อง



๗

จิตเห็นจิตที่มีกิเลส

ปกติแล้วในแต่ละวัน จะต้องเกิดจิตที่มีกิเลส
(จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ) อยู่ตลอดเวลา
เช่น หากมีใครมาพูดอะไรไม่ถูกใจก็โกรธ (เกิดจิตมีโทสะ)
หรือเมื่อตาไปมองเห็นรูปสวย ๆ
เห็นของถูกใจเข้าก็เกิดพอใจ ติดใจ (เกิดจิตมีราคะ)

เมื่อเกิดจิตที่มีกิเลสขึ้นแล้ว
หากเป็นคนทั่วไปที่ไม่ได้หัดรู้จิตที่มีกิเลสมาก่อน
จิตที่มีกิเลสก็มักจะเกิดต่อเนื่องกันไปนานทีเดียว
ยิ่งเกิดนานก็ยิ่งทำให้มีโอกาสนในการทำชั่วมากขึ้น
ยิ่งเกิดนานก็ยิ่งทำให้จิตหม่นหมองนาน
จนแทบจะหาเวลาที่จิตจะปราศจากกิเลสไม่ได้เลย

จิตที่ถูกกิเลสครอบงำหรือครอบครองอยู่บ่อย ๆ นี่เอง
ที่ทำให้จิตไม่สามารถจะแจ่มแจ้งความจริงว่า

อะไรเป็นทุกข์
อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
อะไรเป็นการพ้นจากทุกข์
อะไรเป็นทางให้พ้นจากทุกข์
(ไม่แจ่มแจ้ง อริยสัจ)

เมื่อไม่แจ่มแจ้ง
จิตก็จะยังเกิดดับอยู่อย่างเป็นทุกข์ต่อไป
และหากจิตเกิดพลาดพลั้งไปทำชั่ว
ตามอำนาจกิเลสที่ครอบงำอยู่
ต่อไปภายหน้าก็ต้องรับผลของกรรมชั่วที่ทำไว้
ให้ต้องเดือดเนื้อร้อนใจกันไปไม่สิ้นสุด

ดังนั้น ผู้ที่มีโอกาสได้มาเจอพระพุทธศาสนา
ก็ไม่ควรละเลยที่จะ “**หัดรู้จิตที่มีกิเลส**”
ไม่ใช่เอาแต่เกลียดหรือไม่ชอบจิตที่มีกิเลส
แล้วก็เอาแต่พยายามหาทางป้องกันไม่ให้เกิดกิเลส
เพราะการพยายามหาทางป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นนั้น
ไม่มีใครเลยที่จะสามารถทำได้อย่างแท้จริง
ผู้ที่จิตท่านพ้นไปจากการครอบงำของกิเลสได้อย่างแท้จริงนั้น
ท่านพ้นไปได้ด้วยการ **หัดรู้จิตที่มีกิเลส** กันทั้งนั้น

การหัดรู้จิตที่มีกิเลสนั้น ก็ไม่ได้ยุ่งยากอะไร
(เช่นเดียวกับที่หัดสังเกตว่า หลงไป นั่นเอง)
คือ เมื่อใดเกิดจิตที่มีกิเลสให้รู้สึกได้
ตัวอย่างเช่น ถ้าเกิดจิตมีโทสะขึ้น
ก็ไม่ต้องพยายามกดข่ม
ไม่ต้องคิดหาเหตุผลกลเปลี่ยนให้โทสะดับไป
แต่ให้หัดสังเกตว่า จิตหลงไปรู้อยู่ในความโกรธ
หรือหัดสังเกตว่า หลงไปรู้อยู่ในความคิด
หลงไปรู้อยู่ในเรื่องราวที่ทำให้โกรธ
หรือหัดสังเกตแค่ว่า จิตมีโทสะ ก็ได้

แต่ต้องหัดสังเกตเบา ๆ สบาย ๆ ไม่เอาชนะโทสะ
ไม่เฟ่งจ้องลงไปทีโทสะ ไม่จัดการอะไรกับโทสะ
เปรียบเหมือนการหัดสังเกตไปแบบ เป็นคนดูละคร
ไม่ใช่นักแสดง ไม่ใช่ผู้กำกับ ไม่ใช่ นักพากย์
และไม่ใช่ นักวิจารณ์

การหัดสังเกตไปเบา ๆ สบาย ๆ
ไม่เอาชนะ ไม่เพ่งจ้อง ไม่จัดการ
ก็คือ การหัดรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร นั่นเอง

การหัดสังเกตจิตที่มีโทษไปเบา ๆ สบาย ๆ
ไม่เอาชนะ ไม่เพ่งจ้อง ไม่จัดการ นี้
ในเบื้องต้นก็เพื่อให้เกิดสติ หรือให้รู้สึกตัวขึ้นมา
(ขณะที่จิตกำลังมีโทษะ จะไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัว)

การเกิดสติหรือรู้สึกตัวขึ้น ก็คือ
เกิดจิตดวงใหม่ที่เราได้รู้ได้ว่า เมื่อจิตมีโทษะ
(จิตมีโทษะเพ็งดับลงไปสด ๆ ร้อน ๆ)

ดังนั้น **จิตเห็นจิต** ในเบื้องต้นก็คือ
ขณะที่เกิดรู้สึกตัว
หรือขณะที่เกิดสติขึ้นนั่นเอง



หากหัดรู้จิตที่มีกิเลสแล้ว
แต่จิตที่มีกิเลสไม่ดับลง
ก็ให้วางใจยอมรับสภาวะที่กำลังเป็นอยู่ว่า
ยังไฉ่ ๆ จิตก็ย่อมต้องมีกิเลส
(เพราะยังไม่ใช่พระอรหันต์)
และไม่ต้องพยายามทำให้จิตที่มีกิเลสดับลงไป

เพียงแค่ว่าจิตมีกิเลสไปเท่านั้น
(แค่ดูจิตที่มีกิเลสอยู่เท่านั้น)
แล้วก็ อย่าพยายามทำให้รู้สึกตัว
หรือทำให้เกิดสติขึ้นมา
เพราะความรู้สึกตัวที่แท้จริง หรือสติที่แท้จริงนั้น
ต้องเกิดขึ้นเองโดยปราศจากการจงใจทำให้เกิด
หากเกิดเพราะการจงใจทำให้เกิด
จะเป็นความรู้สึกตัวปลอม ๆ เป็นสติปลอม ๆ เท่านั้น
เมื่อเป็นสติปลอม ๆ
ก็จะใช้ในการเจริญปัญญาต่อไปไม่ได้



“จิตเห็นจิต” กับการเกิดปัญญา

เมื่อสามารถหัดจน **จิตเห็นจิต** ในเบื้องต้นได้แล้ว
ก็ไม่มีอะไรที่ต้องทำมากไปกว่า

“ตามรู้ตามดูกายบ้าง ตามรู้ตามดูจิตบ้าง”

แล้วแต่ว่ากายหรือจิตจะปรากฏชัดกว่ากัน

หรือแล้วแต่ว่าจะรู้สึกอะไรได้ในขณะปัจจุบัน

ไม่ว่า กายจะเป็นอย่างไร

ก็เพียงแค่ว่ากายเป็นอย่างนั้น

ไม่ว่า จิตจะเป็นอย่างไร

ก็เพียงแค่ว่าจิตเป็นอย่างนั้น

หากแค่นี้ไม่ได้

ก็ให้ตามรู้สภาวะที่เกิดต่อเนื่องตามมาต่อไปอีก

เช่น หากจิตเกิดโทสะ ก็เพียงแค่ว่าจิตมีโทสะ
แต่ถ้าเพียงแค่นั้นไม่ได้
แล้วเกิดสภาวะของความไม่ชอบโทสะ
อยากให้โทสะดับไป
ก็ให้ตามรู้จิตที่มีความไม่ชอบโทสะ
หรือให้ตามรู้จิตที่มีความอยากให้โทสะดับ
โดยไม่ต้องย้อนกลับไปรู้ไปดูจิตที่มีโทสะ

เนื่องจากจิตที่มีโทสะที่เห็นในที่แรกนั้นได้ดับลงไปแล้ว
และเกิดเป็นจิตที่มีความไม่ชอบโทสะ
หรือเกิดเป็นจิตที่มีความอยากให้โทสะดับไป ขึ้นมาแทนที่
จิตที่มีโทสะที่เห็นในที่แรกนั้น
จึงกลายเป็นเพียงจิตในอดีต
ที่หลงเหลือเอาไว้แต่ความทรงจำ
ไม่ใช่จิตที่เป็นปัจจุบัน
การพยายามย้อนกลับไปดูจิตที่เป็นอดีตไปแล้ว
จึงไม่ใช่การหัดรู้จิตที่ถูกต้อง
เพราะที่ถูกต้องจริง ๆ
ต้องหัดรู้จิตที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น

ให้ตามรู้กายตามรู้จิตไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง

จิตเห็นจิต ได้บ่อย ๆ

ขณะที่จิตเห็นจิตได้นั้น

จิตเองก็จะได้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้

จนเห็นความจริงของกายของจิตเองว่าเป็นอย่างไร

คงที่หรือไม่คงที่ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

เป็นไปตามที่ต้องการได้จริงหรือไม่

จิตที่เห็นความจริงแบบนี้ได้

ก็คือจิต “**เห็นไตรลักษณ์**” นั่นเอง

ไตรลักษณ์ คือ

๑. ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนแปลง

และเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา

๒. เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ย่อมโดนบีบคั้นให้ทนอยู่ไม่ได้

๓. ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ไม่สามารถจะให้เป็นไป

ตามที่ต้องการได้อย่างแท้จริง

ความจริงที่เป็นเรื่องของ ไตรลักษณ์ นี่เป็นเรื่องสำคัญ
และจำเป็นที่สุดที่จิตต้องเรียนรู้ให้แจ่มแจ้ง
ด้วยเหตุเพราะ การแจ่มแจ้งไตรลักษณ์นี้เอง
ที่ได้ชื่อว่า “ปัญญา” ซึ่งเป็นปัญญาเพียงชนิดเดียว
ที่สามารถไปตัดความไม่รู้ (อวิชชา)
ซึ่งเป็นตัวการชักนำเอากิเลสมาครอบงำจิต
ให้ขาดสะบั้นลงได้
หากไม่ใช่ปัญญาที่แจ่มแจ้งไตรลักษณ์แล้วละก็
แม้จะมีมากมายสักเพียงใด
ก็ไม่สามารถตัดอวิชชาให้ขาดสะบั้นลงได้เลย

**ในกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาของจิตนั้น
ต้องมีเพียง จิตเห็นจิต อย่างต่อเนื่องเท่านั้น
จะไม่สามารถใช้กระบวนการเรียนรู้
เหมือนการเรียนรู้ตำรับตำรา
เหมือนที่ใช้เรียนวิชาความรู้ทางโลกได้เลย**

เพราะการเรียนรู้ดำรับตำรานั้น
จะต้องใช้การท่องจำ การคิดวิเคราะห์ หรือวิธีอื่น ๆ
ซึ่งล้วนแต่ทำให้จิตไปรู้อยู่ในเรื่องราวที่กำลังเรียน
ความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการเรียน
โดยที่จิตไปรู้อยู่ในเรื่องราวต่าง ๆ นั้น
แม้จะดูเหมือนเข้าใจได้อย่างที่สุดแล้ว
หรือดูเหมือนจะมีปัญญาอย่างที่สุดแล้วก็ตาม
ก็ยังไม่มีการมาพอกที่จะตัดความไม่รู้ (อวิชชา) ลงได้

ความรู้ความเข้าใจแบบเรียนตำรับตำรา
แบบท่องจำเอา หรือแบบที่คิด ๆ เอนั้น
ยังไม่ต้องพูดถึงว่าจะไปตัดความไม่รู้ (อวิชชา) กันเลย
แค่จะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) สะดุ้งสะเทือนก็ยังไม่ได้

ในกระบวนการพัฒนาไปสู่การเกิดปัญญาด้วย **จิตเห็นจิต**
แม้เพียงแค่เพิ่งเริ่มกระบวนการ
และยังไม่เกิดปัญญขึ้นจริง ๆ
แต่ก็ทำให้กิเลสตัณหาที่กำลังครอบงำจิตอยู่
เหมือนกับถูกแผดเผาจนต้องมียันต์ดัดลงชั่วคราวทันที
และในทันทีที่ **จิตเห็นจิต** ได้นั้น จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้น
ก็จะเห็นจิตดวงเก่าดับลงไปต่อหน้าต่อตาได้เอง



เมื่อเห็นซ้ำ ๆ เห็นอยู่บ่อย ๆ ต่อเนื่องกันไป
(เห็นโดยปราศจากการคิดวิเคราะห์
เห็นโดยมีพยานหลักฐานจริง ๆ ไม่ใช่คาดคะเนเอา)
ไม่ช้าก็เร็ว จิตเองก็จะเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างแจ่มแจ้งแท้จริง
หรือเกิด “ปัญญา” ขึ้น
ปัญญาแบบนี้เท่านั้นที่จะมีกำลังมากพอ
ไปตัดความไม่รู้ (อวิชชา) จนขาดสะบั้นลงได้

แต่ก่อนที่ **จิตเห็นจิต** จนเกิดปัญญา
ไปตัดความไม่รู้ (อวิชชา) ให้ขาดสะบั้นได้นั้น
จิตเองก็ต้องค่อย ๆ สังสมกำลัง
และเกิดปัญญาไปตามลำดับ



กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา

เมื่อ **จิตเห็นจิต** ได้แล้ว

จิตเองก็จะเรียนรู้ความจริงหรือไตรลักษณ์ของกายและจิต

(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

ด้วยการตามรู้กายตามรู้จิตอย่างมีสติ มีความรู้ตัว

จิตเห็นกายเป็นอย่างไรก็รู้กายไปตามจริง

จิตเห็นจิตเป็นอย่างไรก็รู้จิตไปตามจริง

รู้กายบ้าง รู้จิตบ้าง แล้วแต่ว่าสภาวะใดจะปรากฏชัด

เมื่อตามรู้กายตามรู้จิตไปอย่างต่อเนื่อง
ไม่นานก็จะรู้สึกได้ (เห็นได้) ว่า
กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง
หลายคนพอรู้สึก ว่า
กายไม่ใช่ตัวเรา จะเกิดความกลัวขึ้น
บางคนก็กลัวไม่มาก แต่บางคนก็กลัวเอามาก ๆ
และบางคนที่ไม่มีความกลัวเลยก็จะมี ทั้งที่จริง ๆ แล้ว
ความกลัวที่เกิดขึ้น ก็เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่งเท่านั้น
พอเกิดกลัวขึ้นมา จิตที่เคยมีสติ เคยมีความรู้สึกตัว
ก็เลยหลงไปรู้อยู่ในความกลัว จนจิตเห็นจิตต่อไปไม่ได้

ดังนั้น หากเกิดกลัวขึ้นมา
ก็ให้หัดรู้จิตที่หลงไปรู้อยู่ในความกลัว
แล้วต่อไปเมื่อคุ้นเคยกับความจริงว่า
กายไม่ใช่ตัวเรา ความกลัวนี้ก็จะหายไปเอง

เมื่อรู้สึกหรือเห็นได้ว่า
กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง
การเรียนก็ยังคงเป็นไปเหมือนเดิม คือ
ตามรู้กายตามรู้จิต อย่างมีสติ มีความรู้ตัว ต่อไป
เห็นต่อไปว่ากายและจิตไม่เที่ยงบ้าง เป็นทุกข์บ้าง
และก็จะรู้สึกได้ด้วยว่า จิตก็ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

การรู้สึก ว่า จิตไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง
กับรู้สึก ว่า กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง
จะไม่ได้รู้สึกอยู่ทุกขณะ
หรือทุกครั้งที่จิตเห็นกายเห็นจิต
แต่นาน ๆ ครั้งจึงจะรู้สึกได้
ดังนั้น อย่าพยายามที่จะรู้สึกให้ได้ทุกขณะว่า
กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา
ขณะใดที่รู้สึกแบบนี้
ก็ให้รู้ต่อไปอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ
รู้ซ้ำ ๆ ไปโดยไม่ต้องมุ่งหวังว่าต้องเกิดอะไรขึ้น
อะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ต่อไปอีกเรื่อย ๆ เท่านั้น



๑๐

ปล่อยวางความเห็นผิด

จากการตามรู้กายตามรู้จิต อย่างมีสติ
มีความรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง
จิตก็จะเห็นกายเห็นจิตชัดแล้วซ้ำอีก
จนวันใดที่มีปัญญามากพอแล้ว
จิตก็จะสรุปรวบยอดได้ว่า
กายก็ไม่ใช่ตัวเรา จิตก็ไม่ใช่ตัวเรา

ในขณะนั้นเอง

ก็จะเกิดปรากฏการณ์ทางจิตบางอย่างคือ
จิตจะรวมตัวลงไปเองโดยปราศจากการกระทำใด ๆ
จะรู้สึกเหมือนกับสิ่งที่ห่อหุ้มจิต ถูกแหวกออกไปชั่วคราว
แล้วสิ่งนั้นก็กลับมาห่อหุ้มจิตอีกครั้งหนึ่ง
หลังจากผ่านปรากฏการณ์นี้ไปอย่างรวดเร็วแล้ว
จิตก็จะรวมตัวลงไปอีกครั้ง
เหมือนจะทบทวนปรากฏการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง
จากนั้นก็รู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับจิตตัวเอง
และจิตจะมีความสุขไปชั่วเวลาหนึ่งด้วย
(อาจนานนับเดือนเลยทีเดียว)

ปรากฏการณ์ที่ปรากฏขึ้นนี้

จะมีผลตามมาคือ

ความเห็นผิดว่ากายหรือจิตเป็นตัวเราที่แท้จริง

หรือความเห็นผิดว่ามีตัวเราที่แท้จริงที่ถาวรอยู่

(สักกายทิฏฐิ) เป็นอันได้ถูกละออกไปจนหมดสิ้น

นอกจากความเห็นผิดนี้แล้ว

ความรู้สึกกังวลสงสัย (วิจิกิจจา)

ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ที่มักจะคอยเข้ามาครอบงำจิตอยู่เสมอ

และความเห็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนต่อการปฏิบัติ

เพื่อความพ้นทุกข์ (สิลัพพตปราชส)

ก็ได้ถูกละออกไปหมดสิ้นพร้อม ๆ กันด้วย

จิตที่ผ่านการละความเห็นผิดมาแล้วนี้
จะไม่หลงไปพึ่งพาอะไรที่ไม่ใช่ที่พึ่งอันแท้จริงอีกต่อไป
จะมีก็แต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น
ที่เป็นที่พึ่งเป็นที่พักพิงอย่างแท้จริง
จิตที่เจริญมาถึงตรงนี้ได้แล้ว
จะได้ชื่อว่า
“โสดาบัน” หรือ “พระโสดาบัน”
แต่จิตจะยังมีความตั้งมั่น (มีสมาธิ) เล็กน้อย
มีปัญญาเล็กน้อย
จึงยังคงหลงไปรู้อยู่ในสิ่งต่าง ๆ
ได้บ่อยและนานอยู่เช่นเดิม
(จิตที่หลงไปรู้อยู่ในสิ่งต่าง ๆ คือ จิตที่ไม่ตั้งมั่น
หรือจิตไม่มีสมาธิ นั่นเอง)

๑๑

กิเลสเบาบางลง

หลังจากที่ **จิตเห็นจิต** จนละความเห็นผิดได้แล้ว
จิตเองจะมองเห็นทางที่จะเดินต่อไปได้ชัดขึ้น
อีกทั้งยังรู้และแน่วแน่ว่า
ทางเดียวที่จะพ้นทุกข์ได้คือ ต้องตามรู้กายตามรู้จิตเท่านั้น
(ตามรู้กายตามรู้จิต ก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง)



หากยังคงเพียรตามรู้กายตามรู้จิตอย่างต่อเนื่องต่อไป
ก็จะมีกำลังของปัญญามากขึ้นไปตามลำดับ
เมื่อปัญญามากพอ จิตก็จะรวมลงไปเองอีกครั้ง (ครั้งที่ ๒)
และด้วยกำลังของปัญญาขณะนั้น
จะทำให้จิตที่เคยหลงไปนาน
ก็จะลงไปแค่เพียงช่วงเวลาสั้น ๆ
แล้วจิตก็จะกลับเห็นจิตได้อีกครั้งว่า
เมื่อก็หลงไป เมื่อก็เผลอไป จึงเหมือนกับว่า
กิเลสที่เคยครอบงำจิตได้อย่างแน่นหนาก่อนหน้านี้
สามารถครอบงำจิตได้เพียงเบาบางเท่านั้น
จิตที่ถูกกิเลสครอบงำได้เพียงเบาบางนี้
ได้ชื่อว่า “สภิกขาคามี” หรือ “พระสภิกขาคามี”
การที่จิตพระสภิกขาคามี หลงไปไม่นานนี้
เป็นเพราะ จิตมีความตั้งมั่น (มีสมาธิ) มากขึ้น
แต่ยังจัดว่ามีความตั้งมั่น (มีสมาธิ) ปานกลางเท่านั้น
ส่วนปัญญาของพระสภิกขาคามีก็ยังคงมีเพียงเล็กน้อยเช่นเดิม



๑๒

ปล่อยวางความยึดกาย

หลังจากที่จิตถูกกิเลสครอบงำเบาบางลงแล้ว
หากยังคงเพียรตามรู้กายตามรู้จิตอย่างต่อเนื่องต่อไป
จิตก็จะมีกำลังของปัญญามากขึ้นไปอีก
และเมื่อมากพอ จิตก็จะรวมลงไปเองอีกครั้ง (ครั้งที่ ๓)
และด้วยกำลังของปัญญาที่มากขึ้นถึงระดับปานกลางแล้ว
จะทำให้ความยึดว่า กายเป็นของเรา
สามารถถูกละออกไปอย่างหมดสิ้น
จิตก็จะปล่อยวางกายลงไปได้
จิตที่ปล่อยวางกายลงได้ จะไม่ยึดกายอีกต่อไปนี้
ได้ชื่อว่า “อนาคามี” หรือ “พระอนาคามี”
ผลที่ตามมาจากการไม่ยึดกายอีกต่อไปนี้
จะทำให้ กามราคะ และ ปฏิฆะ ซึ่งเป็นกิเลสที่ต้องอาศัยกาย
เป็นเหตุปัจจัยเพื่อจะครอบงำจิตได้นั้น
ไม่สามารถจะครอบงำจิตได้อีกต่อไป

กามราคะ คือ ยินดีติดใจในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัสทางกาย
ปฏิฆะ คือ ยินร้ายในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย

จิตพระอนาคามี เป็นจิตที่มีความตั้งมั่น (มีสมาธิ) ที่บริบูรณ์
และมีปัญญาปานกลาง

จิตจะไม่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสทางกาย
อีกทั้งยังไม่ถูกกิเลสที่เป็นความโกรธแม้เพียงเล็กน้อย
อย่างความหงุดหงิดรำคาญใจครอบงำได้อีกเลย

๑๓

ปล่อยวางความยึดจิต

หลังจากที่ปล่อยวางความยึดกายได้แล้ว
จิตเองก็จะมีความรู้ชัดอยู่ที่จิต
หรือจิตมีความเด่นดวงอยู่เป็นปกติ
โดยไม่ต้องระวังรักษาจิตแต่อย่างใด
คราใดที่มีกิเลสครอบงำ จิตก็จะแค่เพียงหมองลงไปเล็กน้อย
และหากไม่สังเกตให้ดี ก็อาจจะไม่เห็นว่ายจิตยังหมองได้อยู่

เมื่อมาถึงตรงนี้ ยังต้องเรียนรู้จิตให้แจ่มแจ้ง
ด้วยการตามรู้จิตอย่างต่อเนื่องต่อไปอีก

หรือเรียนแบบ **จิตเห็นจิต** เหมือนที่เรียนมาตั้งแต่ต้นนั่นเอง
เรียนรู้ไปจนกว่า **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง**
แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นครั้งสุดท้าย (ครั้งที่ ๔)
ในขณะนั้นเอง ปัญญาที่เกิดจาก จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง
ซึ่งเป็นปัญญาที่บริบูรณ์แล้ว
จะตัดอวิชชา (ความไม่รู้) ขาดสะบั้นลงทันที

และความยึดจิตที่เคยยึดว่า
จิตเป็นของเรามา นานแสนนาน ก็เป็นอันถูกละไปได้
จิตจึงปล่อยวางจิตที่ถูกยึดมั่นลงได้อย่างหมดสิ้น
โดยไม่กลับไปยึดอีกเลย

เมื่อปล่อยวางจิตได้
จิตจึงพ้นจากการถูกกิเลสตัณหาครอบงำอย่างแท้จริง
ไม่มีกิเลสใดอีกเลย
ไม่มีตัณหาใดอีกเลย
ที่จะสามารถครอบงำจิตให้เศร้าหมองได้อีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้
จิตจึงเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ ไม่มีเครื่องหล่อหุ้ม
ไม่มีเครื่องร้อยรัดจิตได้อีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้
จิตจึงเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสรรพสิ่ง
เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล
ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีขอบเขตอีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้
“นิโรธ” หรือ “นิพพาน”
ก็ปรากฏเป็นผลให้จิตได้รู้อยู่ตลอดไป



๑๕

อริยสัจแห่งจิต

ทั้งหมดที่ได้บันทึกมาจนถึงตรงนี้
เป็นความเข้าใจเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งที่มีต่อ
อริยสัจแห่งจิต ดังที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล
ได้ทิ้งเป็นมรดกกรรมไว้ว่า...

จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ

จึงขอกราบน้อมนำใส่จิตไว้เพื่อเรียนรู้ด้วย **จิตเห็นจิต**
ต่อไปจนกว่า **จิตจะเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง**

๑๕

ปิดท้ายบันทึก

ขอปิดบันทึกดูจิตตอน...จิตเห็นจิต นี่ไว้ว่า

ส่วนน้อยของบันทึกนี้เท่านั้น

ที่ได้บันทึกจากประสบการณ์ “ดูจิต”

และส่วนมากของบันทึกนี้ ได้บันทึกไว้จากความจำ

ตามที่ได้สดับรับฟังธรรมจากครูบาอาจารย์

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

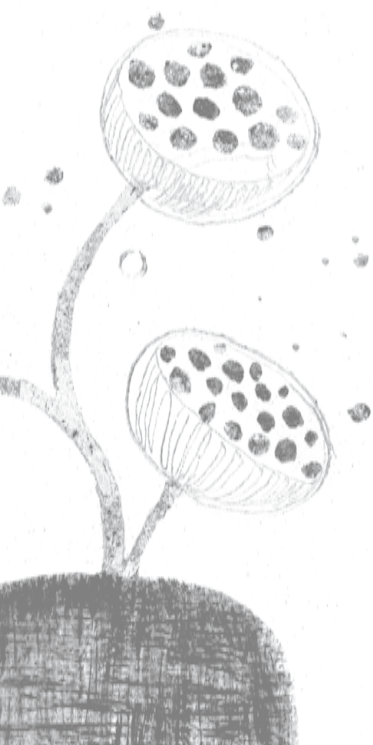
ที่ท่านได้แสดงธรรมไว้โดยชอบแล้ว

แม้จะได้สดับรับฟังธรรมที่หลวงพ่อบรรเลงไว้อย่างดีแล้ว
แต่ด้วยเพราะความเข้าใจอันน้อยนิด
และด้วยที่มีได้ศึกษาเล่าเรียนมาอย่างเช่น นักปราชญ์
บัณฑิตฉบับนี้ จึงอาจทำให้ผู้ที่มิมีโอกาสได้เปิดอ่าน
เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไปจากหลักธรรมที่แท้จริงได้

จึงต้องกราบขอขมาต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่ได้สืบทอดพระศาสนามาจนทุกวันนี้
และต้องขอขมาต่อท่านที่ได้อ่านบันทึกนี้ มา ณ ที่นี้ด้วย

บันทึก









การจะเข้าใจว่า จิตเห็นจิต เป็นอย่างไรนั้น
เห็นจะมีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นคือ ต้อง "หัดรู้จิต" เท่านั้น
การหัดรู้จิต ก็ไม่มีวิธีการอะไรที่ยุ่งยากเลย
เพียงแค่หัดให้เกิดความรู้สึก
หรือรู้ได้เองบ่อย ๆ ว่า มีกายมีจิตอยู่
โดยไม่ต้องมีความจงใจจะรู้ให้ได้ว่ามีกายมีจิตอยู่
และไม่ต้องบังคับบิให้รู้ได้ว่ามีกายมีจิตอยู่...

ISBN 974160282-0



9 789741 602827